



Bergmarathon „Rund um den Traunsee“ (04.07.2009)

Es gibt mittlerweile viele großartige, wunderschöne Landschafts- und Gebirgsmarathons. Dem Bergmarathon "Rund um den Traunsee" (Slogan: "Europas schönster Berglauf") gebührt jedoch eine Ausnahmestellung – er gehört nämlich nicht dazu.

Bei "Traunsee" ist man geneigt, an geschwungene, waldige Wanderwege zu denken, vielleicht durchsetzt mit ein paar Felspassagen. So ging es mir jedenfalls, als ich mich für diesen Lauf anmeldete. Lediglich die zu bewältigenden 4.500 Höhenmeter, verteilt auf 70 km Wegstrecke, ließen darauf schließen, dass es sich nicht um einen Spaziergang handelt.



Gerald und Uli auf dem Grünberg

Uli Walters Laufberichte



Am Morgen des 04.07.2009 ging es dann los. Schon die Startmodalitäten zeigen die Besonderheit dieser Veranstaltung. Gestartet wird in einem Zeitfenster zwischen 3:00 und 5:00 Uhr – mit individueller, minutengenaue Zeitnahme. Mein Arbeitskollege Gerald und ich machten uns um 4:45 Uhr auf den Weg.

Als erstes ging es auf den Grünberg. Abgesehen vom Matsch auf der Strecke war dies ein unspektakulärer, aber auch unattraktiver Abschnitt. Ich wunderte mich allerdings, wie die ersten Starter kurz nach 3:00 Uhr in vollkommener Dunkelheit den Weg gefunden haben mochten.

Etappenziel Nr. 2 war das Naturfreundehaus auf dem Traunstein, erreichbar über einen "alpinen Steig". Nun, da es sich hier um eine Breitensportveranstaltung handelte, habe ich nichts Böses erwartet. Weit gefehlt! An vielen Stellen konnte nur das krampfhaft umklammern des Sicherungsseils die ständig lauenden Panikattacken abwehren. Ich habe zwar schon einige Klettersteige bewältigt, aber den Naturfreundestieg hätte ich unter anderen Umständen wohl abgebrochen. Noch schlimmer erging es Gerald, der inzwischen vorausgelaufen war. Er, der normalerweise keine Leiter freiwillig hinaufsteigt, musste nun in schwindelnder Höhe nach unten blickend Fußtritte suchen. Er gestand mir nachher, Todesängste ausgestanden zu haben. Wegen der Idee, hier zu starten, hätte er mich am liebsten in den Abgrund gestoßen.



Uli, noch guten Mutes beim Einstieg in den Naturfreundesteig



Der einfachere Teil des Steigs

Abgesehen von ein paar Forststraßen wurde es nach dem Traunstein leider nur marginal besser. Der Weg hinunter und weiter über die Spitzlsteinalm nach Ebensee

Uli Walters Laufberichte



bestand aus extrem steilen und rutschigen Trampelpfaden, die auch ohne den heftigen Regen am Abend zuvor schon schwierig genug gewesen wären. Ich dachte ernsthaft an Aufgabe. Nur die Hoffnung, dass die Westseite des Sees weniger ruppig sei, motivierte mich zum Weitermachen. So erreichte ich schließlich nach 8 Stunden und 5 Minuten bzw. 32 Kilometern und 2.600 Höhenmetern Ebensee.



Am „Seeufer“

Uli Walters Laufberichte



Der folgende Aufstieg zum Feuerkogel erwies sich tatsächlich als vergleichsweise angenehm - jedenfalls wenn man es mag, steile Ski-Pisten hinaufzulaufen. Der Abstieg nach Kreh war dafür katastrophal. Das Verletzungsrisiko auf dem glitschigen, steinigen Pfad dürfte um einiges höher gewesen sein als beim Strongman in Weeze. Als ich nach insgesamt 12 Stunden und zahlreichen Stürzen bzw. Beinahe-Stürzen Kreh erreichte, fragte ich dort, ob es hier viele Verletzte gegeben habe. Die lakonische Antwort war: "Eigentlich nicht. Sicher, ein paar Prellungen und Abschürfungen gab es schon. Etwa jeder Dritte hat geblutet." Na toll!

Jetzt betrug die Reststrecke noch 24 km und ging nur noch "über ein paar Hügel". Da ich inzwischen wusste, was ich von den Aussagen der Organisatoren zu halten hatte, überraschte es mich nicht, dass gleich der erste "Hügel" 300 Höhenmeter steil bergauf führte. Ich fragte mich so langsam, ob ich bis zum Zielschluss um 22:00 Uhr zurück sein würde.

Glücklicherweise kam ich dann tatsächlich schneller voran: Nur eine Stunde für die 6 km bis zur nächsten Verpflegung - das war doch eine klare Verbesserung! Ab dort wurde es "noch angenehmer" zu laufen - jetzt kamen Asphaltstraßen. Sie sorgten dafür, dass ich im Team mit einem österreichischen Studenten "nur" 1,5 Stunden für die nächsten 11 km benötigte.

An der letzten Kontrollstelle "Gmundnerberg" schließlich war nur noch eine Reststrecke von 7 km angezeigt - Zeit für mein privates Doping-Mittel, Powergel mit Koffein. Es wirkte mal wieder durchschlagend. Leider wurde mein frisch erwachter Vorwärtsdrang zunächst erneut von der Streckenbeschaffenheit gebremst. Der steile Weg nach Gmunden hinunter sah aus, als hätte man hier gerade ein Herde Schweine hindurchgetrieben. Nach 14,5 Stunden und 65 km "freut" man sich besonders über eine schmierige und aalglatte Rutschbahn.



Trampelpfade

Als das auch noch überstanden war, konnte ich endlich die Wirkung des Gels auskosten und in vollem Lauf an zwei anderen Teilnehmern "vorbeifliegen", zu denen

Uli Walters Laufberichte



ich schon seit 15 Kilometern Sichtkontakt hatte, und mich vom Publikum am Ziel nach 15:08 Stunden feiern lassen. Wenigstens dieser Abschnitt war ein Genuss!

Trotz Schluss-Spurt lagen letzten Endes 161 der 236 Starter bzw. 188 Finisher vor mir. Nun ja – dabei sein war hier mal wieder alles.

Uli Walter